

10月らくトシのご案内

2・9・16・23・30(火)

場所：西花苑コミュニティスタジオ

時間：10：10～11：00

50分間のらくに身体を動かすトレーニング！！それからトシです。気持ちよく身体をほぐしながら、肩こり解消運動やロコモ体操(運動機能低下防止)を取り入れ無理なく自分のペースで運動できます。



 Seikaen Community